Телефон пожарных и спасателей

01

Единый «телефон доверия» МЧС России **(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи

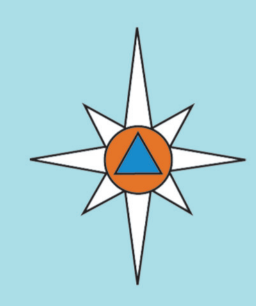
МЧС России: в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**



Сайт МЧС России

www.mchs.gov.ru



Добрые советы от МЧС для любителей активного отдыха

Безопасность на воде



ОТДЫХ У ВОДОЕМА

Купаться следует только в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, нет сильного течения (до 0,5 м/с).

После длительного пребывания на солнце входите в воду медленно. Резкое погружение может привести к остановке дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует нормальную деятельность головного мозга, что может привести к обмороку и несчастному случаю.

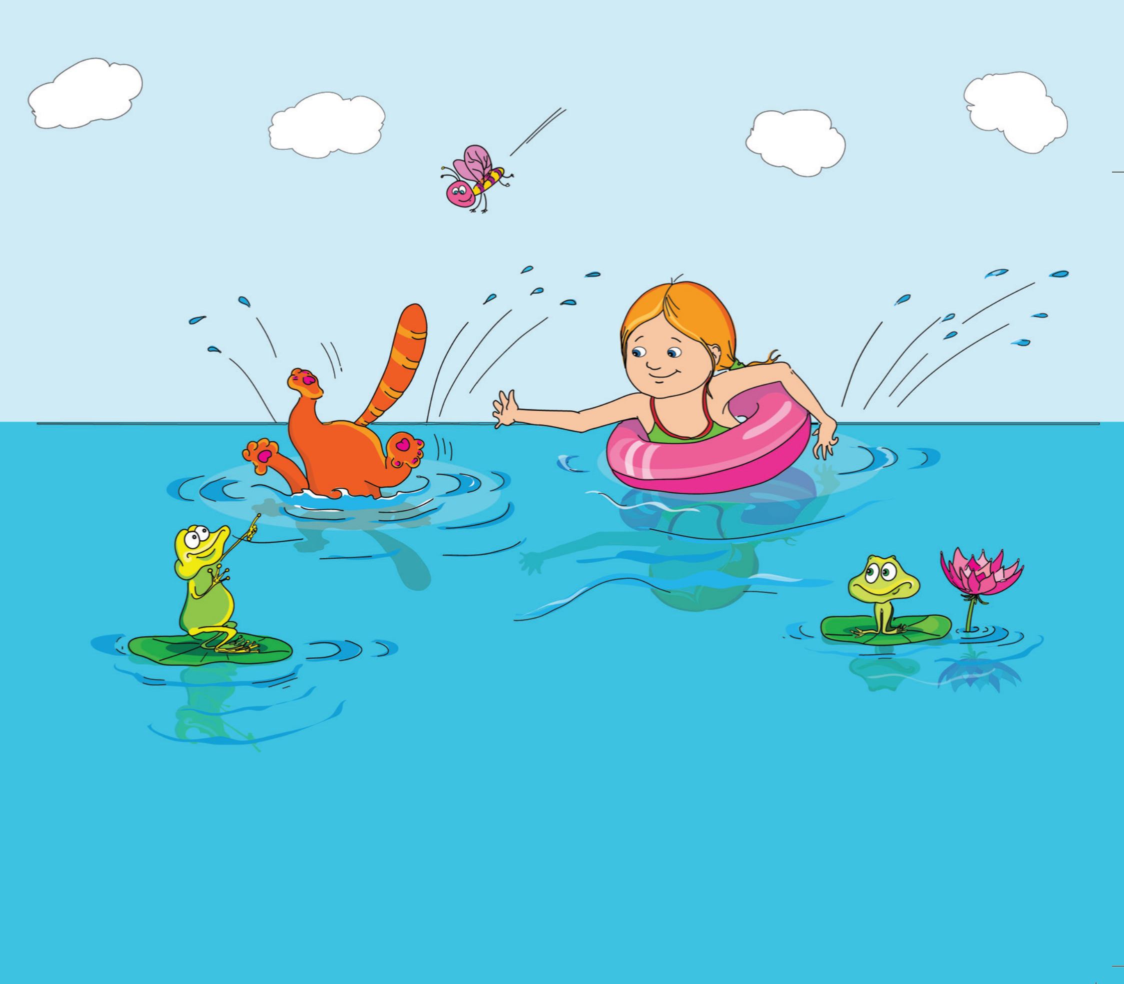
Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его, подавать ложные сигналы о помощи и т. п.

Купание детей должно проходить под присмотром взрослых, которые хорошо умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды. Они могут оступиться, упасть, захлебнуться водой.



ПОМНИТЕ!

Паралич дыхательного центра наступает через 4–6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Вот почему так важно вовремя и правильно оказать пострадавшему первую помощь!

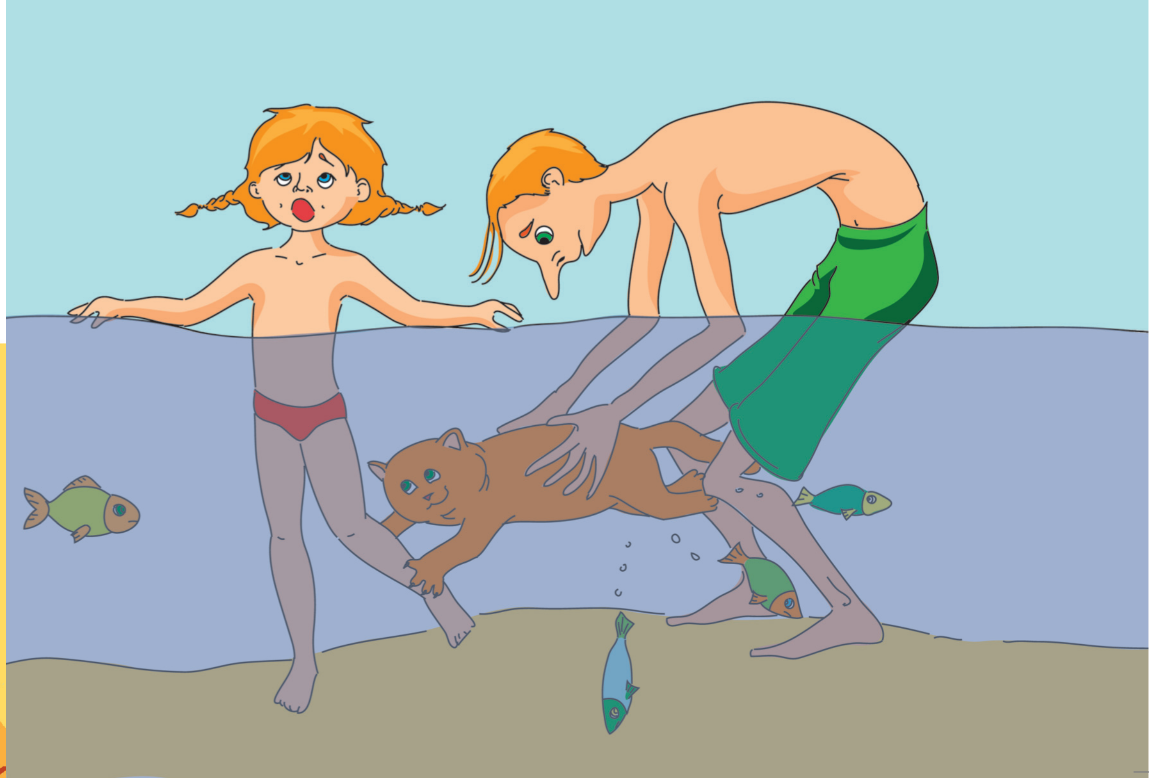


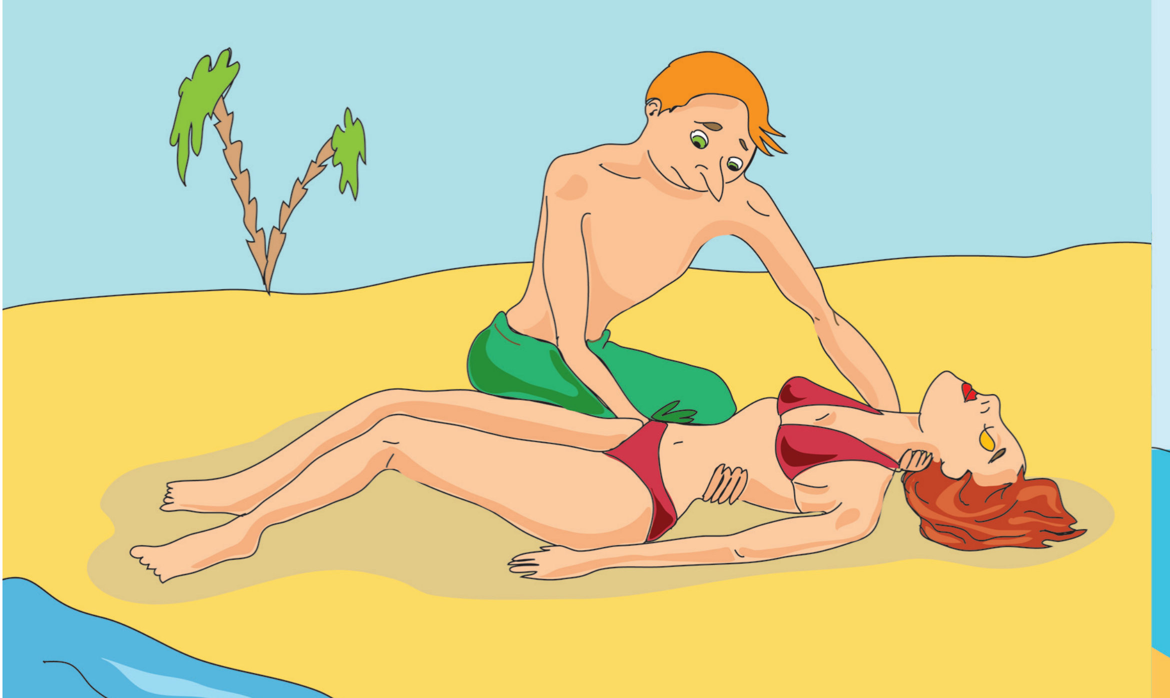
При отсутствии дыхания приступают к искусственному дыханию по способу изо рта в рот или изо рта в нос. Искусственное дыхание делается через марлю или платок.

Тело пострадавшего должно лежать на твердой поверхности, а голова должна быть запрокинута, чтобы воздух попадал в легкие, а не в желудок.

При остановке сердца одновременно делают непрямой массаж сердца, надавливая на грудину по 3–4 раза в перерывах между вдохами.

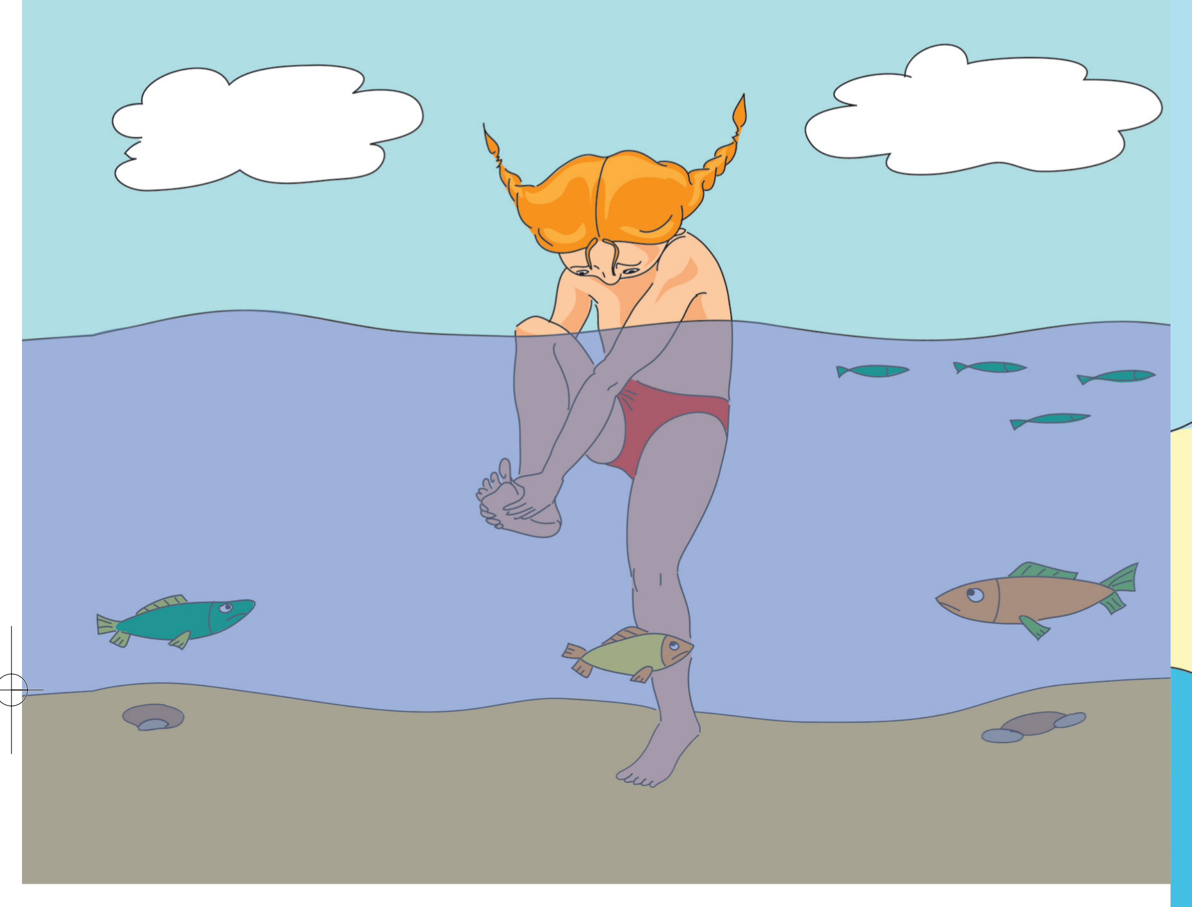








VODA(press).qxd 26.05.2010 19:56 Page 4



В воде следует находиться не более 10–15 минут. При переохлаждении тела могут возникнуть судороги.

При возникновении судорог надо немедленно выйти из воды. Если это невозможно, постарайтесь перевернуться на спину, чтобы не захлебнуться.

При онемении пальцев руки надо быстро, с силой, сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой, разжать кулак.

При судороге икроножной мышцы двумя руками обхватите стопу ноги и с силой подтяните ее к себе.



Для того, чтобы удалить воду из легких пострадавшего, нижним краем грудной клетки его кладут на бедро согнутой в колене ноги так, чтобы голова была ниже туловища.

Обернув палец платком или тканью, очищают рот от ила, песка, грязи и, энергично надавливая на корпус, выдавливают воду из дыхательных путей и желудка.

Затем пострадавшего переворачивают на спину, вытирают сухой тканью, согревают.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ НА ВОДЕ

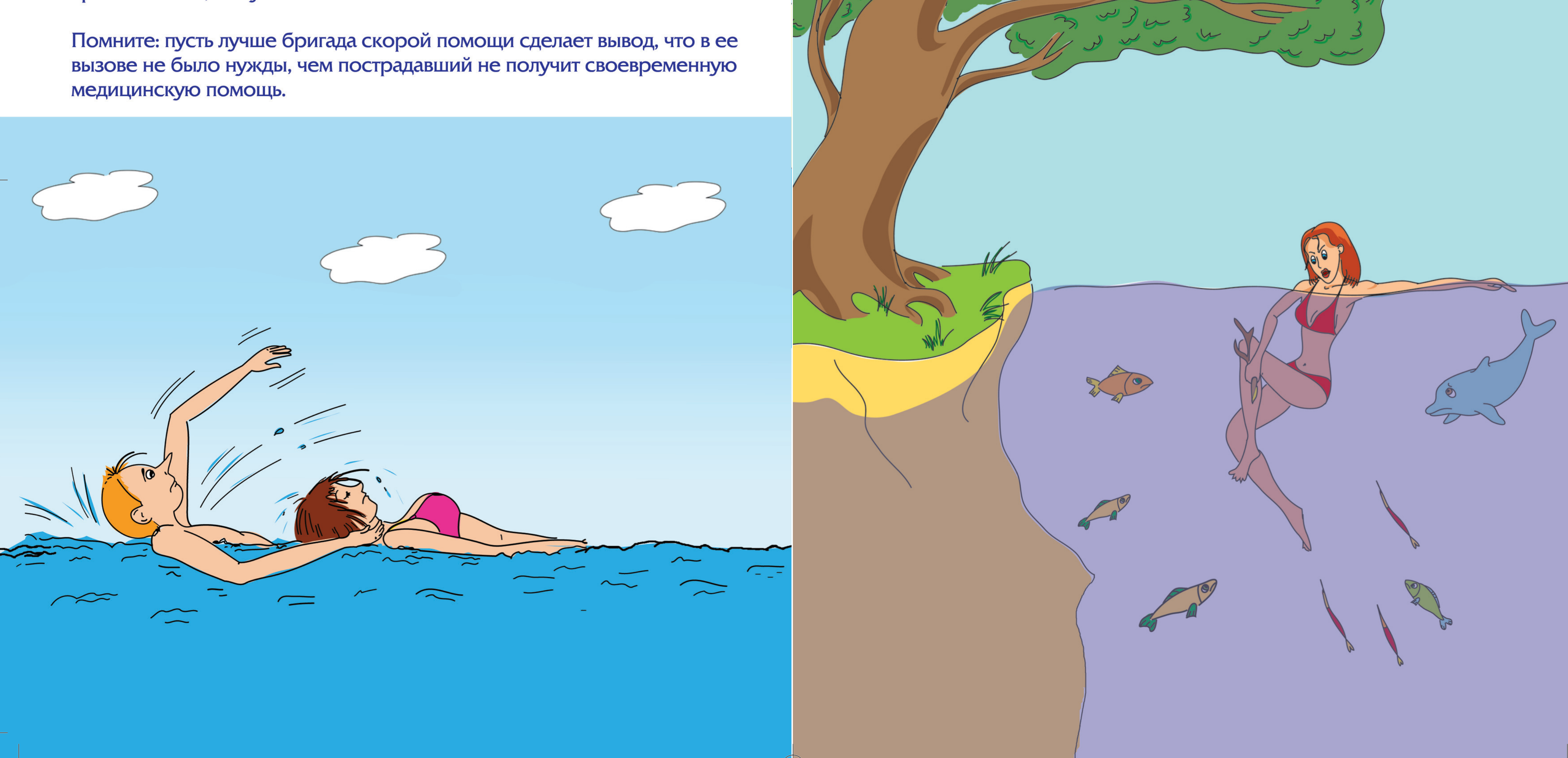
Приближайтесь к утопающему сзади. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его под подбородок или держа за волосы.

Скорую помощь нужно вызывать, если пострадавший находится без сознания, у него отсутствует или затруднено дыхание, не прекращается кровотечение, жалуется на сильные боли.

Помните: пусть лучше бригада скорой помощи сделает вывод, что в ее вызове не было нужды, чем пострадавший не получит своевременную медицинскую помощь.

При судорогах мышц бедра согните ногу в колене, обхватите рукой у лодыжки (за подъем) и потяните с силой к спине.

При судорогах помогает укалывание любым острым предметом (булавкой, иголкой, щепкой и т. п.). Если таких предметов нет, ущипните как можно сильнее сведенную судорогой конечность.



Плавайте на надувных матрасах и других надувных плавательных средствах только в пределах территории, отведенной для купания. Ветром или течением их может отнести далеко от берега, а волной – захлестнуть, из них может выйти воздух, что может привести к несчастному случаю.

Никогда не пытайтесь догнать вплавь уносимый ветром надувной матрас или мяч. Можно не заметить как быстро вы отдалитесь от берега, а сил на обратный путь может не хватить.





Опасно перегружать плавательное средство сверх установленной нормы.

Если маломерное судно опрокинулось, пассажирам нужно держаться за его борта и по возможности общими усилиями толкать судно к берегу или на мелководье.

Не используйте моторные лодки, катера и гидроциклы, гребные суда и катамараны в зонах пляжей, а также в общественных местах купания при отсутствии буйкового ограждения пляжной зоны в границах этой зоны.

Попав в быстрое течение, не боритесь с ним. Стараясь сохранять ровное дыхание, плывите по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность.

Если вы запутались в водорослях, освободите руки, перевернитесь на спину и, размеренно двигая руками, старайтесь выплыть в ту сторону, откуда приплыли.

Не подплывайте близко к движущимся судам. Вблизи идущего судна возникает течение, которое может затянуть под винт.

Если вы увидели, что человек тонет, немедленно вызовите спасателей и постарайтесь привлечь внимание окружающих. Сами спасайте тонущего человека только в том случае, если хорошо плаваете и уверены в своих силах.

Опасно прыгать или нырять в воду в неизвестном месте – можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т. п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.



VODA(press).qxd 26.05.2010 19:57 Page 8

МАЛОМЕРНЫЕ СУДА И ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА







Выходить в плавание можно только на исправном судне, оборудованном спасательными средствами.

Убедитесь в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров и черпака для отлива воды.

Нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Не стойте в лодке во время движения.

При движении на моторных лодках, катерах и гидроциклах снижайте скорость на поворотах.

Опасно подставлять борт судна параллельно идущей волне. Волну надо «разрезать» носом судна поперек или под углом.